

ほけんだより5月号

R8年度
石井中学校
保健室より

少しずつ気温も上がり、日中は汗ばむような日も増えてきました。新生活や体育祭練習の疲れも出やすい時期です。いつも以上に睡眠とバランスの良い食事を心がけ、心身共に元気に過ごしていきましょう！

5月の保健行事

尿検査2回目	対象者	準備物等
22日(金)	1回目末検査者・再検査者	対象者には、前日に手紙を配布します。そちらをご確認ください。
内科健診	対象者	準備物等
19日(火)	2-1・2-2・2-3	体操服(半袖・上) 下は制服でかまいません 
22日(金)	2-4・2-5	
25日(月)	3-1・3-2・3-3	
28日(木)	3-4・3-5	
耳鼻科健診	対象者	準備物等
20日(水)	1-1・1-2・1-3	前日：耳掃除をしておく
27日(水)	1-4・1-5・2,3年生該当者	当日：長い髪は束ねる、耳にかける
歯科健診	対象者	準備物等
21日(木)	1年生全員	朝食後、必ず歯を磨きましょう。

耳鼻科健診について



先日配付いたしました「耳鼻科健診調査票」の提出期限は、本日5月12日(火)となっております。症状・希望の有無に関わらず、**全員提出**となりますので、まだ手元にある人は至急、学級担任までご提出ください。なお、健診の対象者は次のとおりです。

- ・1年生 : 全員
- ・2・3年生 : 症状があり、健診を希望する人(※治療中の方は除く)

※2・3年生で「症状がない人」や「現在治療中の人」は、希望があった場合でも健診の対象外となりますので、あらかじめご了承ください。



5月14日は体育祭！ そろそろ本気で夏への準備を！



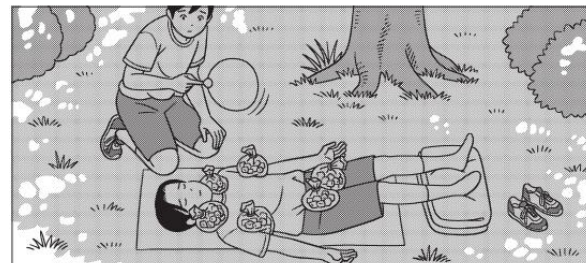
いよいよ、今週は待ちに待った体育祭がありますね！実は5月は体が暑さに慣れていないため、真夏と同じくらい熱中症の注意が必要な時期なんです。熱中症から自分を守るために、具体的な症状や準備物、対処法を確認しておきましょう！

熱中症とは

熱中症とは、水分補給をせずに、高温の環境下にさらされたり、運動を行ったりして発汗による体温調節がうまく働かなくなるなどにより、体にさまざまな障害が起こる状態です。体がまだ暑さに慣れておらず、急に暑くなったときなどには、熱中症を起こしやすいので注意が必要です。

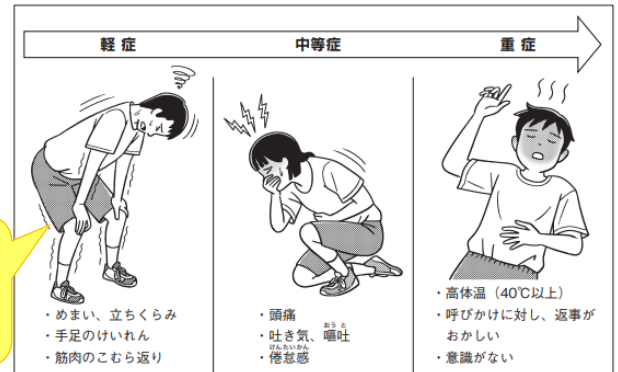
熱中症は、「ちょっとおかしいな？」から「動けない」までのスピードが非常に速いのが特徴です。

めまいやけいれん、頭痛、倦怠感など(軽症~中等症)



少年写真新聞社より

熱中症の症状



応急手当のポイント！

- ① 涼しい場所へ避難し、水分・塩分を補給する
- ② 太い血管が通る部位(首・わき・太ももの付け根)を重点的に冷やし、体全体の熱を下げる工夫をする

明日から必ず持ってきてほしい「2種の神器」



- 1 水筒(中身はスポーツドリンクや麦茶がおすすめ)
 - 体育の合間や部活動中、こまめに「ちびちび飲み」をしましょう。
- 2 清潔なタオル
 - 汗を拭かずに放置すると、気化熱で体温調節がうまくいかなくなったり、逆に体が冷えすぎて体調を崩したりします。
 - 濡らして首元を冷やすのにも使えます。

楽しい体育祭にするためにも、**早寝早起き朝ご飯**で、しっかり体調を整えておこう！

